

Bewegungsideen für Zuhause mit Straßenkreide

Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:



Hinweis: Die nachfolgenden Spiele müssen im Freien gespielt werden.

Hüpfkästchen

Vorbereitung: Das Kind malt mit der Straßenkreide ein Kreuz auf den Boden und in jedes dabei entstandene Feld ein Symbol (z.B. Herz, Sonne, Smiley, Haus, siehe Abbildung). Die Symbole können frei gewählt werden.

Spiel: Das Elternteil nennt ein Symbol, auf welches das Kind hüpfen muss. Wird beispielweise „Haus“ genannt, hüpfet das Kind mit beiden Beinen auf das Haus. Dort bleibt es stehen, bis das nächste Symbol genannt wird. Sagt das Elternteil nun „Sonne“, springt das Kind vom „Haus“ auf die „Sonne“ usw.



Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Das Kind springt nicht beidbeinig, sondern einbeinig.
- Das Elternteil nennt zwei/drei/vier Begriffe direkt hintereinander, die in der richtigen Reihenfolge abgesprungen werden sollen. Beim letzten Symbol bleibt das Kind stehen.
- Das Elternteil springt und das Kind nennt die Symbole.

Im Auftrag von



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer
Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.

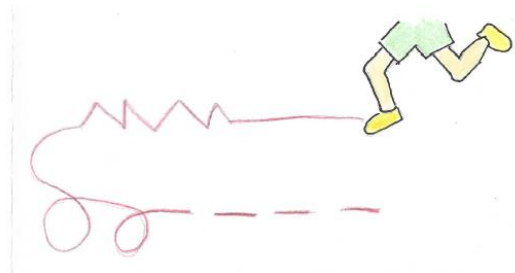
Laufstrecke

Vorbereitung: Das Kind malt mit Straßenkreide eine Linie auf den Boden, die unterschiedliche Charakteristika aufzeigt (z.B. gerade, gewellt, gezackt, mit Lücken, Bogen etc.). Die Eltern können das Kind dabei unterstützen.

Spiel: Das Kind geht auf der Linie entlang, ohne diese zu verlassen.

Variation: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Das Kind rennt auf der Linie.
- Das Kind läuft die Strecke rückwärts ab.
- Das Elternteil malt eine „schwierigere“ Laufstrecke auf.



Bunte Kreise

Vorbereitung: Es werden mit vier unterschiedlich farbigen Straßenkreiden (z.B. rot, grün, gelb, blau) Kreise auf den Boden gemalt.

Spiel: Das Kind/ die Kinder rennt/ rennen um die Kreise ohne diese zu berühren. Dann nennt das Elternteil/ die Schwester/ der Bruder eine Farbe. Die Kinder hüpfen in einen entsprechend farbigen Kreis. Es wird überprüft, ob die Kinder in den richtig farbigen Kreisen stehen, dann wird wieder außerhalb der Kreise weitergerannt.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Es werden mehrere Farben genannt, in die nacheinander durchlaufen werden müssen. Z.B. rot-gelb-blau; Das Kind rennt zuerst zu einem roten, dann zu einem gelben, dann zu einem blauen Kreis.
- Das Elternteil nennt, wenn die Kinder in den Kreisen stehen eine Aufgabe (z.B. 5mal rein- und raushüpfen etc.).

